

ABSTRAK

PERBANDINGAN JUMLAH KALORI YANG DIKELUARKAN DAN *HEART RATE* DIBERBAGAI POSISI DALAM OLAHRAGA FUTSAL

(*Anchor, Flank dan Pivot*)

Asep Purnama A
NIM. 1205342

Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan
Universitas Pendidikan Indonesia

DOSEN PEMBIMBING : dr. Hamidie Ronald D, M.Pd., Ph.D.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui adakah perbandingan kalori yang dikeluarkan dan *heart rate* diberbagai posisi dalam olahraga futsal. Metode penelitian ini adalah *causal* komparatif, karena penelitian ini membandingkan *variable* terikat dan *variable* bebas sebagai pembanding. Sampel penelitian ini berjumlah 8 orang. Penelitian ini menggunakan teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan adalah Polar RC3 yang dapat digunakan untuk merekam pengeluaran kalori dan *heart rate*. Hasil yang diperoleh diolah dengan uji statistik *Anova* menggunakan Software SPSS 21. Dari analisis pengeluaran kalori diperoleh hasil $F=0,348$, $p=0,722 > 0,05$ maka H_0 diterima, artinya tidak terdapat perbandingan yang signifikan kalori yang dikeluarkan diberbagai posisi dalam olahraga futsal. Dari analisis data *hear rate* diperoleh hasil $F=0,541$, $p=0,613 > 0,05$ maka H_0 diterima, artinya tidak terdapat perbandingan yang signifikan *heart rate* diberbagai posisi dalam olahraga futsal.

Kata Kunci : futsal, posisi futsal, kalori, *heart rate*.

ABSTRACT

COMPARISON OF TOTAL BURNED CALORIES AND HEART RATE AT VARIOUS POSITION IN FUTSAL (Anchor, Flank and Pivot)

**Asep Purnama A
NIM. 1205342**

**Faculty of Physical and Health Education
Indonesia University of Education**

Supervisor: dr. Hamidie Ronald D, M.Pd., Ph.D.

This research aims to know whether there is any comparison of burned calories and heart rate at various positions in futsal. This research used causal comparative method, because this research compares dependent variables with independent variable as a comparison. Samples of this study were 8 people. This study used purposive sampling techniques. The instrument which used in this study was Polar RC3 that can be used to record the burned calories and heart rate. The results obtained were processed with statistical test anova using SPSS Software 21. From the analysis of burned calories, the result was $F = 0.348$, $p = 0.722 > 0.05$ then H_0 is accepted, meaning that there are no significant proportion of burned calories at various positions in futsal. From the data analysis, the result obtained that heart rate $F = 0.541$, $p = 0.613 > 0.05$ then H_0 is accepted, meaning that there are no significant heart rate comparisons at various positions in futsal.

Keywords: futsal, futsal positions, calories, heart rate.

